Рекомендации по организации домашнего режима в условиях дистанционного обучения ребенка с РАС

Авторы: И.А. Костин, О.С. Никольская

Ситуация с неожиданным прерыванием учебного ритма, переводом учебы в дистанционный формат, да еще в условиях общей тревоги взрослых и реальной опасности, связанной с пандемией, может оказаться большим испытанием для ребенка или подростка с аутистическим расстройством. Трудности сохранения эмоциональной стабильности и адаптации к новым условиям обучения и жизни могут быть связаны со следующими особенностями таких детей:

- дети с РАС особенно легко заражаются общей тревогой и могут фиксироваться на реальной или мнимой опасности, формировать стойкие страхи, затрудняющие для них и без того ограниченные контакты с окружением,
- такие дети, как правило, тяжело переживают неожиданные изменения, отмену привычного распорядка и ожидаемых событий. Чем резче изменение в привычном распорядке жизни, тем более нужны ребенку с аутизмом поддержка близких, эмоциональные «опоры», помощь в осмыслении и понимании необходимости таких изменений,
- детям трудно включиться и осуществлять продуктивную учебную деятельность в новых условиях, дистанционно, то есть дома, без непосредственного контакта с учителем и вне привычного стереотипа классного занятия. Родителям приходится полностью брать на себя организацию и дозирование учебной деятельности ребенка, имеющего выраженные трудности в организации произвольного внимания и поведения, высокую утомляемость и пресыщаемость и определенные сложности в усвоении учебного материала,
- вынужденное снижение уровня активности ребенка, часто совпадающее с его собственными установками, отмена посещения школы и внешкольных занятий при отсутствии компенсирующих

усилий могут иметь отрицательные последствия – привести позднее к трудностям возвращения к привычным ритму жизни и школьным нагрузкам, регрессу социальных контактов.

В сложившейся ситуации сохранение активности ребенка в обучении, так же, как и его вовлечение в осмысленный уклад домашней жизни, полностью зависит от близких людей, которые, в свою очередь, также нуждаются в консультациях и поддержке. Поэтому необходим регулярный дистанционный контакт со специалистами, чтобы оперативно обсуждать возникающие трудности.

Большое значение может иметь и поддержание личного контакта самого ребенка с уже значимыми для него фигурами школьной жизни – с учителем и со школьным психологом. Во-первых, аутичные дети и подростки, как правило, очень ценят «своего» учителя, нередко эмоционально привязываются к нему, поэтому регулярный контакт с ним может быть для них большой эмоциональной поддержкой, во-вторых, авторитетный взрослый может помочь близким «мобилизовать» ученика для организации домашней учебы. В зависимости от особенностей ребенка и технических возможностей такой контакт может поддерживаться с помощью обмена письменными сообщениями, звуковыми или видеорепликами в различных программах-мессенджерах, или путем обычного разговора по телефону.

При взаимодействии родителей ученика с РАС со школьными педагогами и психологами целесообразно выделить и обсудить следующие темы:

1) организация целостного распорядка дня.

Сохранение активности ребенка и поддержание возможностей организации его произвольного внимания и поведения требует структурированного и осмысленного порядка домашней жизни. Привычный, предсказуемый уклад жизни облегчает ребенку переключение с одного

занятия на другое, и, во-многом, снимает трудности его произвольной организации. Уменьшается необходимость постоянного побуждения и непосредственного давления близких на ребенка, которое часто формирует у него негативизм и нарушает эмоциональный контакт.

Для поддержания этой организующей структуры уклада домашней жизни возможно, и, часто, целесообразно *составление для ребенка его собственного визуального расписания* (распорядка дня), которое может быть представлено как вербально, так и невербально – с помощью пиктограмм или фотографий, обозначающих последовательность его дневной активности. Лучше, если распорядок дня составляется домашними с посильным участием самого ребенка. В нем должны разумно, то есть с учетом его возможностей и интересов, чередоваться разные виды активности: учебная и физическая, досуговая и творческая. Конечно, стоит предусмотреть и участие ребенка в домашних делах, и то, какие обязанности он выполняет самостоятельно, и в каких видах деятельности участвует совместно с близкими людьми. При составлении распорядка следует избегать чрезмерной жесткости и стереотипности, оставляя и обсуждая с ребенком возможность внесения изменений в зависимости от происходящих событий. Последнее связано с тем, что дети с аутистическим расстройством по своему психологическому складу склонны к стереотипному, не терпящему никаких изменений укладу жизни. Противодействовать этой тенденции может внесение разнообразия в расписание разных дней недели, учет в нем забот семьи и значимых для нее событий.

2) организация процесса дистанционного обучения школьника.

Очень важно, чтобы обучению было уделено достаточное, но посильное для ребенка время, оставляющее возможность для реализации других активностей, способствующих его развитию, социализации, общению с близкими. Необходимо заранее оговорить и с самим ребенком временные границы учебной деятельности и отдыха. Стоит обсудить с ним, какого рода

помощь может ему понадобится (в организации внимания, в разъяснении учебного материала), и совместно определить ее оптимальную дозу.

Прежде всего, близким стоит помочь ребенку в организации его рабочего места, в использовании учебных материалов, пособий и письменных принадлежностей; разместить их на его столе в порядке использования, применить принцип «необходимо и достаточно», исключающий все лишнее, отвлекающее ребенка. Нужно также определить способы использования технических средств (смартфона, компьютера), которые, возможно, раньше служили ребенку для развлечения, а на занятии будут использоваться только «для дела».

Стоит также обсудить, как будут оцениваться учебные результаты и старание ребенка, чем он может поощряться за свое усердие родителями.

3) необходимо оговорить, что овладение учебным материалом ребенком с аутизмом при дистанционном обучении не может быть столь же интенсивным, как при обучении в классе.

Учебная нагрузка в домашних условиях может снижаться, при этом, не менее важными задачами становятся сохранение учебной мотивации ребенка и сложившихся форм его учебного поведения. Большое значение имеет поддержание у ребенка с РАС ощущения собственной успешности, сохранение его эмоциональной связи с учителем, ведущим дистанционное обучение, и с одноклассниками. Было бы полезно обеспечить ребенку с РАС возможность видеть на экране компьютера или планшета своих одноклассников во время выполнения учебных заданий; следование за ними поможет ему в самоорганизации.

4) как можно использовать современные технические возможности, интернет для расширения кругозора ребенка и формирования учебных интересов.

Обучение может поддерживаться вовлечением ребенка в адекватные его уровню видеоуроки, видеоэкскурсии, тренировки и т.п. При этом, однако, необходимо учитывать склонность детей и подростков с аутизмом

стереотипизировать свою активность. Нередко именно активности, связанные с гаджетами, становятся стереотипными и выхолощенными: это могут быть компьютерные игры, многократный просмотр одних и тех же видеороликов или отдельных фрагментов мультфильмов и т.п. В таком случае *целесообразно регламентировать время, проводимое ребенком перед экраном компьютера или планшета* (в том числе, опираясь на установленное расписание дня). При этом необходимо помнить, что стереотипизации и выхолащиванию интереса ребенка препятствует участие в его занятиях близких взрослых.

5) не вызывает ли эпидемия у школьника с аутистическим расстройством сильной тревоги, страха. Для многих детей и подростков с аутизмом ситуация пандемии является источником очень сильной тревоги, справляться с которой, в отличие от обычных детей, им крайне сложно. Дети с РАС могут, в частности, задавать своим близким бесконечные стереотипные вопросы о происходящем, их деятельность из-за высокой тревоги дезорганизуется. Для членов семьи это может стать раздражающим фактором, при этом ребенок или подросток с РАС, ощущая раздражение родных, будет, скорее всего, еще более настойчивым и навязчивым в своих стереотипных репликах.

Взрослым в такой ситуации необходимо помнить, что главное, чем могут помочь близкие люди ребенку с РАС – это спокойная уверенность: «Мы знаем, как правильно себя вести и что делать с этой проблемой».

Для кого-то правильным и наиболее эффективным решением будет распечатать из интернета или сделать самим простые инструкции по профилактике инфекции. Кому-то наилучшей помощью будет социальная история «Как нужно себя вести, чтобы не заболеть», составленная на доступном языке и подкрепленная пиктограммами или фотографиями[1]. С кем-то целесообразно внимательно изучить рекомендации ВОЗ,

[1] См.: Грей К. Социальные Истории. Инновационная методика для развития социальной компетенции у детей с аутизмом. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. – 432 с. Образцы Социальных Историй для детей и взрослых с аутистическими расстройствами можно найти в интернете.

Роспотребнадзора о том, как правильно вести себя для профилактики и при наступлении заболевания. Вся информация, которую сообщают ребенку (подростку) с РАС, должна быть прагматичной, нацеленной на конкретный результат – снижение риска болезни, спокойной по эмоциональной тональности, доступной по уровню сложности. Именно такое информирование может помочь человеку с аутистическим расстройством справиться с тревогой и отработать новые полезные привычки, в том числе касающиеся дистанционного обучения.

В то же время, обсуждая тему эпидемии, близким следует избегать и чрезмерно оптимистичного тона, «спасительной», казалось бы, дезинформации («Надо потерпеть неделю, потом все закончится»). Лучше *постараться «переплавить» эмоции тревоги и страха в активность, в действия*: можно предложить ребенку с РАС протереть антисептиком дверные ручки или вовлечь его в помощь пожилым родственникам и знакомым.

6) как противостоять разрыву привычных для ребенка с РАС социальных связей.

Это еще одна сторона вынужденной изоляции. В силу снижения активности в социальном взаимодействии ребенок с аутистическим расстройством, вероятно, не будет сам искать возможности поддержать контакт с одноклассниками, членами других детских (подростковых) групп. Близкие могут помочь ему в этом. Скорее всего, помощь понадобится не столько в техническом отношении, сколько в плане навыков социального контакта.

Как помочь наладить и поддержать такие связи – это еще одна важная тема для дистанционной консультации семьи со школьным психологом или педгогом. Близкие могут обсудить вместе с ребенком, кому и когда из друзей и родных можно позвонить, написать в чате и т.п. Хороший предмет обсуждения или совета со стороны близких – *те события и впечатления, которыми можно поделиться со знакомыми, и вопросы, которые можно им*

задать. При необходимости (точнее, при часто встречающейся у детей с РАС сложности самостоятельного последовательного рассказа, пересказа) может быть составлен план сообщения по телефону конкретному человеку о конкретном событии. Таким образом, вынужденное сидение дома может обернуться хорошим толчком к формированию навыков телефонного или письменного общения, связной речи, последовательного изложения событий. Важно только помочь аутичному школьнику в поддержании контактов в новых условиях.

7) В случае, если ребенок (подросток) до своей вынужденной изоляции был членом детской группы, в которой тренировал навыки общения, важно попытаться сохранить ее.

Родителям необходимо поддерживать контакт со специалистом (психологом или педагогом) - ведущим такой группы, и договориться с ним о возможности перенести групповое общение детей в виртуальное пространство, организуя их встречи в чате, группе в социальных сетях, продолжив обмен впечатлениями и мнениями, обсуждение происходящих событий.

8) вынужденное пребывание дома – это еще и возможность совместной с близкими хозяйственно-бытовой деятельности, обучения новым бытовым навыкам. Близкие могут, в частности, заниматься совместно с аутичным ребенком приготовлением еды, уборкой и другими делами, составлением списка необходимых покупок.

9) и еще одну важную возможность предоставляет ребенку с РАС ситуация дистанционного обучения. Это совместный досуг с близкими людьми, который можно посвятить:

- играм с правилами (настольным, активным);

- совместному чтению художественной литературы и совместному просмотру и обсуждению фильмов (мультфильмов, диафильмов);

- совместному с ребенком ведению дневника, в котором отражаются актуальные события и впечатления;

- просмотру и обсуждению семейных фотографий, составлению подписей к ним.

Как видим, близким школьника с аутистическим расстройством в условиях дистанционного обучения и вынужденного пребывания дома приходится решать широкий спектр самых разных задач, чтобы это время не прошло даром для развития ребенка. Понятно также, что школьные специалисты могут сыграть важнейшую роль в поддержке семьи с аутичным ребенком в этот непростой период.

Полезные статьи и источники:

Баенская Е.Р. Использование сюжетного рисования в коррекционной работе с аутичными детьми// Альманах ИКП РАО [Электронный ресурс] . – 2014. - №20 https://alldef.ru/ru/articles/almanah-20/ispolzovanie-sjuzhetnogo-risovanija-v-korrekcionnoj

Богорад П.Л., Загуменная О.В. В помощь учителям и родителям: рекомендации по выполнению домашних заданий. Быстро? Вместе? С помощью? // Аутизм и нарушения развития. – 2014. - № 3; 2015. - №№ 1, 2.

Грей К. Социальные Истории. Инновационная методика для развития социальной компетенции у детей с аутизмом – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. -- 432 с.

Костин И.А. Совместное изучение художественных книг и кино как метод коррекционной работы с эмоциональной сферой при расстройствах аутистического спектра [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. - 2017. - Том 6. - № 3. - С. 104–115.

Материалы Федерального ресурсного центра по аутизму для дистанционного консультирования родителей: https://autism-frc.ru/school/distant_reccomend

Никольская О.С. Психологическая помощь ребенку с аутизмом в процессе совместного чтения// Альманах ИКП РАО [Электронный ресурс] .

– 2014. - №20 https://alldef.ru/ru/articles/almanah-20/psihologicheskaja-pomosch-rebenku-s-autizmom